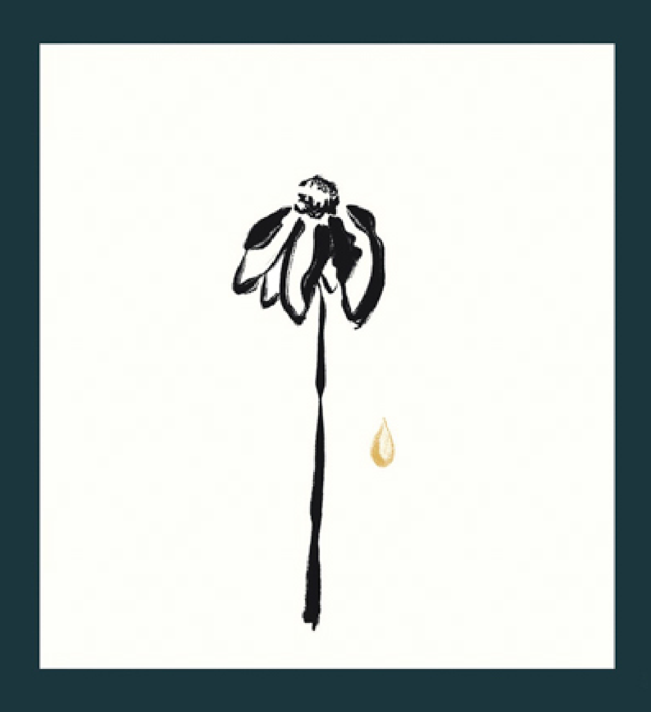
DONDE DESCANSAN LAS FLORES



Sara Búho

Índice





You
Tube


SINOPSIS

Donde descansan las flores es un poemario para ordenarlo todo: nuestro pasado, lo que vivimos ahora y el futuro incierto.

¿Qué te dirías si pudieras consolarte en cada resquicio de pasado? ¿Qué te dirías si tuvieras las respuestas? ¿Qué te dirías si pudieras aliviar el dolor depositado en cada herida que escuece por falta de entendimiento? ¿Qué hubieras querido saber, si pudieras hablar contigo años más tarde?

Donde descansan las flores es un caleidoscopio de emociones, de vida, de tiempo y de espacio. Una conversación sobre distintos parajes de la propia existencia.

DONDE DESCANSAN LAS FLORES

Sara Búho





Para todas aquellas personas
que un día se perdieron
dentro del universo
de sus propias emociones

SOY FLOR

Es difícil calcular la distancia
entre jardines,
concretar lo que necesita una flor
para seguir siendo flor
cuando llega el invierno.
Acariciarse la piel y averiguar
si existe para ser cultivada
o salvaje,
para ser regalada,
para ser alimento,
adorno,
lastre,
lugar extraño.

Difícil calcular la distancia
entre jardines,
dónde empieza el mío
y dónde muere lo que debe morir.

Costará dictaminar si una flor
sigue siendo una flor
cuando decidas jugar a la suerte
y hayas agotado todos sus pétalos.

DISTORSIÓN

Empezarás a crecer.
Te harás mayor
y las cicatrices que reposan
en tu cuerpo pequeño
comenzarán a estirarse y a romperse.
Poco a poco, la realidad,
el tacto, la vista, el sabor, el sonido,
serán solo una referencia distorsionada
de lo que es la vida.
A medio camino entre herida y sanada,
la memoria aprenderá a gritar
y su eco llegará hasta el pecho;
pesará, arañará, transformará.
La culpa arderá en las manos
e intentarás entre sollozos
colocarla en algún lugar.
Dirás:
Soy así porque tú,
soy así porque él,
soy así porque ella,
porque ellos.
Soy así porque estaba aquí
y no allá.
Soy así por el silencio
por la inercia
por la fragilidad.

Pasará demasiado tiempo
y entonces asumirás:
Soy así porque yo.
Soy así porque yo,
mi culpa, mía.

Un día habrás crecido
y llevarás tanto tiempo huyendo
que habrás olvidado que no es abandono
si no les dejas estar a tu lado.

Cuesta asimilar
que un adulto no es más
que un niño que se va
quedando sin excusas;
y a veces,
cuando te quedas sin excusas,
apareces
            de verdad.



¿Qué vas a ser de mayor?
¿Qué fuiste de niño?

LOS ADULTOS TRISTES

No distinguirás las fotos
de los recuerdos.
No sabrás si estuviste ahí
o si solo es proyección
del deseo.
Dará igual.
Los momentos felices
cuando somos niños
son un bálsamo
para los adultos tristes.

APUNTES

Hay personas que nacen con el talento de saber qué quieren y la capacidad de obedecerse; eso les permite ir a por todas sin dudar. Otras, en cambio, funcionan mediante ensayo y error. Es probablemente más emocionante, y también más frustrante y agotador, tener al menos siete oportunidades, como los gatos. Vivimos una vez, pero cuántas vidas caben en una sola…

AUTOESTIMA

Solo ves lo que los demás ven,
pero tú en ti no ves nada.

Ese talento no es tuyo,
esa belleza no es tuya,
esa confianza no es tuya.

Solo pertenece a la mirada
de quienes te la otorgan.

Dime, mi niña,
quién eres
cuando nadie mira.

TRECE

Te acaban de romper el corazón
por primera vez
y estás descubriendo sin saber
que eres incapaz de perder
ni una sola gota más de estructura,
de hogar.
Vas a quedarte sin respiración
y tu estómago va a encogerse
hasta que no quede nada.
La mente en llamas,
el pecho ardiendo,
la garganta en un hilo.
Solo vas a tener voz
para pronunciar: vuelve,
no me dejes,
no puedo.
Y no es amor, es supervivencia.
No te duele él,
te duele todo lo que no ha sanado.

Todo está fallando
porque no sabes que no te entiendes,
que no te conoces,
que vives pataleando
para no ahogarte en el vacío.
No has crecido aún
y ya estás cansada
porque aprendiste a amar
desde el quebranto,

desde el vacío,
desde la falta.
Son tus cuatro paredes
y te las llevas allá donde vas.

Te acaban de romper el corazón
por primera vez
y harán falta cien veces más
para que llegues hasta ti.

TEORÍA DE LA FELICIDAD

La infelicidad es
felicidad desatendida.

Distinta es la tristeza:
acotada,
conocida,
aguja,
puñal que entra y sale.

La infelicidad
es negligencia
permanente.

La felicidad
no es el perfume,
es el rastro que
va dejando en el tiempo.

QUERIDA PERSONA SENSIBLE:

Sé lo que es llevar las emociones en la piel como si todas ellas conformaran otro cuerpo con el que cargar. Agota la idea de vivir sintiendo el doble: el dolor se intensifica, las lágrimas siempre están atentas, los ojos se acostumbran a mirar atravesando el miedo y la graduación cambia constantemente en función de lo que el corazón ordena.

Es agotador sentir así, fuerte, y vencer la culpa. Difícil encontrar el equilibrio para no condicionar al resto, difícil no acabar desapareciendo los días en los que no te entiendes y no tienes la energía suficiente para compartirte. Cansa frenar el impulso de las olas cuando te sacuden en dirección contraria.

Pero también sé que cuando ríes, disfrutas el doble. Que no hay tormenta que te impida querer ser mejor para ti y para todos. Que lates tan fuerte que bailas sin querer. Que amas hasta el último aliento y que cuando sueltas ese cuerpo que tanto pesa… vuelas. Estás entrenada para vivir en el subsuelo y en las nubes, y cuando recuerdes que sabes ser feliz, lo comprobarás.

EL ARTE DE RECORDAR

Mi historia está llena de lagunas,
de espacios en blanco
que relleno con sensaciones.
Tiempos muertos que distorsionan
una verdad relativa y compleja,
que confunden episodios
con deseos,
y deseos con anhelos.
Mis recuerdos son relativos,
hasta los más felices
están manchados
de una nostalgia gris
que adormece.

Los recuerdos
se conservan con contraste,
cuando los compartes
se engrandecen para afianzarse
o para desaparecer.

Y es que recordar es un arte.
Cuando recordamos
nos convertimos en restauradores
de un lienzo antiguo:
se trata de respetarlo
sin agregar nada más que
la voluntad
para que siga siendo lo que fue,
aunque cambie.

RAÍZ

Lo que has amado en la infancia
qué difícil desquererlo
sin desquererse también.

LA MIEL

Es la emoción que más conoces,
por eso acudirás a la tristeza ajena
y la harás tuya.
Vivirás queriendo arrancar la pena de los cuerpos
por todas las veces que no pudiste hacerlo
con los mayores.
Abrazarás el caos
tras haber perdido la esperanza
de tener el control sobre
las emociones que te dañan.
Tardarás, pero comprenderás
que la distancia no está en la piel,
que los límites están en el tiempo
y en la voluntad,
no en los kilómetros.
Aprenderás a tirar la toalla
y encontrarás la victoria en la paz
de acortar la distancia física
y alargar la distancia que existe
entre tu corazón y todo ese dolor
que no te pertenece.

INTERROGATORIO AL FUTURO

¿Dejaré de sentirme sola?
¿Aprenderé a estar en algún lugar?
¿Dejará de pesar el pasado,
el presente
o al menos el futuro?
¿Encontraré lo que busco?
¿Sabré algún día lo que quiero?
¿Decepcionaré?
¿Me querrán?
¿Cargaré siempre con este miedo?
¿Huiremos otra vez?
¿Estaré siempre triste?
¿Tendremos algún sueño?
¿Es culpa nuestra?
¿Seremos capaces?
¿Sabremos sostener la alegría?

¿Por qué duele tanto todo?

LA POESÍA NO HACE MILAGROS

No borra lo sucedido
ni cambia las carreteras
de sitio.
La poesía no elimina
los caminos que duelen,
no ajusta el cinturón
de los viajes
que no quieres hacer.
No detiene el reloj,
no protege del desconcierto.
La poesía no para el accidente,
no frena el desquerer.
La poesía no extingue
el miedo
ni el amor.
No extingue la memoria,
ni sana enfermedades.
No cura los cuerpos
de su deseo de marchitarse,
ni secuestra la auténtica verdad.
La poesía no llora,
no salva al sueño de sus pesadillas,
ni arranca la mala hierba
de ningún jardín,
de ningún discurso,
de ningún adiós.

La poesía es como un gato
que existe para ser amado

porque te da lo suficiente
como para que no quieras
que se marche nunca
de tu vida.

La poesía no consigue que abandone
esta guerra de esperanza que es estar
tan lejos del comienzo
y a la vez tan cerca.



¿Cómo dejo de mirar
aquello que me daña?

¿Dónde guardo tanta quietud?

DE MAYOR

De mayor quiero ser valiente,
buena y feliz.
Bailar mucho, ir a la playa,
y que todos estén bien.
Que estemos juntos siempre.

YO

Resisto hasta cuando pretendo hacerme desaparecer. Sigo ahí, a veces a la sombra de mí misma cuando no soy yo y otras tantas tan luminosa que ni me veo.
Me pido permiso como quien no sabe ser sin que se le conceda la existencia a través de otro cuerpo. La fragilidad pule mis aristas, el miedo afila mis armas y la sensibilidad decide dónde las guardamos y para qué. Cada vez me sobra menos equipaje, todo va estando más ordenado. Cada pregunta en su sitio, cada respuesta contundente en su justa medida. Los lugares ciertos, los sueños nítidos, la culpa amiga, el perdón despierto, la inercia en la sonrisa. Poco tiempo para la duda, la acción en la punta de la lengua, la calma en los pies, descansando el camino en las alas.
Brindo por todo lo que queda. Por lo frágil. Por la fuerza. Por mí.

A LA DISTANCIA PRECISA

Cuesta estar a la distancia precisa,
y que ese espacio
entre la escarcha y las brasas
sea suficiente para que el corazón
siga latiendo.
Es difícil, arriesgado
llamar hogar
a las personas
que no son uno mismo.
Es fácil olvidarse,
qué torpeza,
de todo lo que no tendrás
si no son las propias manos
las que construyen
el refugio.
Cuerpo de ningún lugar,
de nadie.

La distancia precisa no existe.



CUERDA

No sé soltar
sin antes destrozarme las manos.
¿Habré enloquecido?
Corro tras este sentimiento como lo haría
tras la última ola viva
antes de que el mar se retirarase para siempre.

LO ROMPERÁS TODO

Buscarás el amor
tan a ciegas
tan falta de tierra en las manos
que no te darás cuenta
de que lo que buscas
es sentirte amada.

Buscarás el amor
tan a la desesperada
que no entenderás
que no estás preparada
para amar.

Regalarás de ti
hasta lo que no tienes
a todo aquel que te ofrezca el mundo
y también a quienes te ofrezcan
unas migajas del mismo.

Creerás saber lo que es querer
una y otra vez,
y querrás,
pero no sabrás quedarte.

No pensarás con el corazón.

Te invadirá la impaciencia y
por no saber deshacer los nudos
lo romperás todo.

CALEIDOSCOPIO

Intento huir del pensamiento, pero esta casa que es el duelo tiene las paredes llenas de fotos. Mire donde mire, me miran. Me miran los ojos del pasado y no me reconocen como futuro. Me miran tristes, decepcionados, como queriendo desaparecer de la imagen. Yo les devuelvo la misma mirada, auténticamente triste y decepcionada, como queriendo desaparecer de esta imagen que soy ahora y que deja tan poco espacio para el futuro. Lo difícil no es que el tiempo pase, eso es ajeno a la voluntad. Lo difícil es inventar la vida nueva sin capacidad y sin un solo espacio donde no ver el dolor que causa.

ILUSIONISMO

Quizás,
un día,
desaparezcan todos los reflejos
y el aire no te alcance tan rápido
como el dolor.
Un día,
quizás,
veas las horas pasar lentamente
sobre tu pecho
como años viejos en cuerpos jóvenes,
y el miedo te paralice
y sea más fuerte que el golpe.
Quizás un día alguien venga
a hacerte tanto, tanto daño,
que al sufrimiento le baste
un poco de calma
para perdonar.
Quizás te duela tanto, tanto,
que cuando quien te apuñala
exija tu perdón,
tú perdones únicamente
para dejar de sentir
el afilado puñal
que te atraviesa.
Quizás quiera también que le des las gracias
por toda esa herida que ya
no va a seguir bautizando
con su nombre;
y vendrá esperando que olvides las cicatrices
y el miedo
y el golpe
y las horas pesadas como universos

sobre el pecho.

No te salva quien te libera
después de haberte encerrado.

No te salva quien te cura
con las manos
que te dañaron.

Cuídate de quienes se erigen héroes
cuando solo te protegen de los males
que ellos mismos provocaron.

ORDEN

Crecerás.

Un día te verás con la edad
que tenían tus padres
cuando naciste.
Comprobarás que ser adulto
consiste en seguir aprendiendo
a existir,
y encontrarás en tus traspiés
las piedras con las que ellos tropezaron.
Podrás seguir sus pasos
o arriesgar y encontrar los propios;
será entonces cuando
halles en tus tropiezos
piedras que ellos desconocen,
y sentirás en soledad el miedo
que un día ellos sintieron
sin la referencia de otro error.

CEGUERA

Solo me interesa amar
y sentirme amada.
En mi sombra puedes ver
la silueta de lo que anhelo,
va cambiando de forma
pero siempre gris.
Cualquier vida me parece interesante
mientras viva en mí la piel
del enamoramiento
del suspiro
de las ganas de estar
queriendo.
Cualquier vida me parece interesante
aunque ninguna sea la mía.
Lo demás,
¿qué es lo demás?
No hay nada.
No puedo ver más allá
si es que hubiera algo,
porque de verlo
tendría que entender
que si pierdo a quien quiero
lo pierdo todo.
Amo hasta que duele
y aguanto el dolor
hasta que ya no hay dolor
ni amor.
Amo porque mientras lo hago
me invade un orden,
como si de pronto reparara
algo que está roto.

¿Seré yo?

¿QUÉ PUEDO HACER?

No hay tormenta que apague
los incendios del corazón.

ALGORITMO

El algoritmo sabe que te quiero
y juega a traerme tu presencia
en este nuevo plano donde existimos
de una forma algo extraña:
sin miradas,
sin piel,
sin memoria,
sin latidos
ni respiración.

En la superficie
no hago pie,

me hundo.

Te veo en todas partes,
sobre todo en los lugares
en los que no estás.

DONDE DUELE

El corazón roto es un lugar
donde nadie entra
y nadie sale.
No asimila el cambio,
todo está igual
pero doliendo;
igual, pero quemando.

Piensas,
estás en bucle,
la mente es una centrifugadora
que mantiene el cuerpo en tensión.
La memoria no calla,
no deja espacio para la razón.
La emoción inunda todo
hasta la asfixia.

Hay desorden,
el alma está
en el lugar equivocado.
Quiere quitar el daño,
arrancar lo que ya forma parte de la piel
creyendo que así dolerá menos,
pero solo deja una herida mayor.

No se puede desbesar,
no se puede dessentir,
ojalá.

Despensar sería suficiente:
el olvido es un lugar demasiado grande,
demasiado injusto

para todo lo que de verdad
ha sido amado.

ESPINAS

El amor no es ciego.
El amor ve todo,
incluso lo que no existe.



CONCILIO

Odiarás tu fragilidad,
querrás ser solo fuerte,
solo indestructible.

Pero un día encontrarás
la fuerza que necesitas para vencer
sin tener que arrancar
todas las flores.

HALLAZGO

Perderme ha sido como acercarme al mar
y que ya nunca me alcancen las olas.

GRIETAS

El amor ensancha el corazón. Hace hueco para virtudes, defectos, manías, etapas, cambios, renuncias, descubrimientos y expectativas; el amor ensancha el corazón y hace hueco hasta para el futuro. Por eso el amor, cuando se desvanece, deja un vacío inmenso. Hace sentir que estás viviendo una simulación; que deambulas por una realidad paralela que no puede ser sino ficción en el alma, un mal sueño, un reflejo del miedo a un espacio deshabitado que se ha multiplicado por dos. Un reflejo del miedo a dejar de acariciar, dejar de abrazar, dejar de estar. Te aferras al recuerdo, pero ya ni eso permanece, hasta el pasado es ausencia.
Hace falta tiempo para poder mirar esos huecos y ser capaz de colocar nuevos muebles, generar con ternura nuevos rincones y que no duela. Hace falta tiempo para entender que basta la propia vida para llenarlo todo, y si no todo, para mirar el espacio desocupado y sentirse en paz. Hace falta tiempo para que el pensamiento se deshaga de las inercias y entienda que ya no puede pasar por la vida que antes pasaba. Que hay caminos que no volveremos a transitar.

A SALVO

No quedan personas buenas sin herir, no las busques. No persigas la
idea con el corazón roto, con las manos ensangrentadas, con la voz
marchita.
No quedan personas buenas sin herir, la herida es el precio que paga la
voluntad de quienes caminan dejando espacio para el mundo.

QUERIDOS TREINTA y POCOS

Qué cierto era eso que decían los mayores: no tengas prisa por crecer. Cuando ya no hay escapatoria ni quedan excusas, entiendes a qué se referían. Crecer es asumir responsabilidades cada vez más complejas e ir quedándose cada vez más sola en el error.
Ser mayor consiste en seguir aprendiendo a caminar, cuando pensabas que ya sabías. Sigues proyectando ser tú en otras vidas, como cuando jugabas con muñecos; sigues, quizás, construyendo torres altísimas; sigues, quizás, jugando a saltar sin tropezar. Pero te quedas contigo, asumiendo lo que brilla y lo que opaca. Asimilando renuncias y fijando sueños nuevos.
Necesitas ser cada vez más valiente, más capaz. Necesitas, cada vez más, ir ligera de equipaje.
Pasa el tiempo, y el tiempo avisa de todos los trenes a los que no te habías detenido a pensar si querías subir o no. Algunos están a punto de salir. Otros, como en etapas anteriores, seguirán ahí aunque pienses que no.
Los treinta y pocos son esos «ahora o nunca» que ignoraste llamando a tu puerta.
¿Soy quien estoy siendo? ¿Soy quien quiero? ¿Voy hacia donde quiero ir? Un poco de inercia pero, sobre todo, un poco más de convicción.
De apuesta. De ganas. Un poco de sueño y un poco de tierra en los pies. Un poco de pérdida, también, una parcela nueva para transformar el amor y acomodarlo en la memoria.
Menos lastre absurdo, calidad en la intensidad, límites de fuego, nueva confianza, nuevos retos.
Los treinta y poco son, en definitiva, estar un poco más cerca de ti. Consciente. El tiempo perfecto para aquellos a los que se les da bien trabajar bajo presión.

Y recoger ese testigo. El de decirle a mis niños lo de que no, que no tengan prisa por crecer.

PEQUEÑITA

Si alguna vez me miras a los ojos
y no me ves
ni tan siquiera al fondo,
no te asustes.

Si alguna vez me das la mano
y el tacto se hace incómodo,
frío y caliente a la vez,
como ausente,
por favor
no te asustes.

Si alguna vez notas
que las lágrimas se me están
quedando encerradas dentro
y en mi sonrisa sabes que estoy
llorando mares invisibles,
no te asustes,
por favor.

Si me ves, alguna vez,
más pequeñita de lo que suelo,
más cerca del suelo,
solo... no te vayas.

Quédate como permanece
el árbol esperando
sus flores caducas.
Quédate porque voy a volver
como las mariposas que siguen su ruta.
Quédate porque no me he ido
a ninguna parte.

Es solo que es difícil existir
tanto tiempo en mi cuerpo,
en mi manera de sentir;
la vida desaparece a veces,
pero tu presencia tira
de mis océanos hacia fuera.
sé volver,
y encontrarte no es el lugar ni el destino,
es tener la brújula que da la calma
a quien está perdido,
cuando todo y nada
parece lo mismo.



DESQUERIDA

Naciste con espinas
en la garganta
y terciopelo en las manos.
Serás vencida por las ganas
de ser amada
y tardarás varias batallas
en comprenderlo.
Necesitarás tanto amor
que no estarás preparada
para sostenerlo.
Lo dejarás caer,
saldrás corriendo
enamorándote de cada rescate,
gastando torpemente la ilusión
y poniendo el corazón en lugares peligrosos
solo para escucharlo latir más fuerte.
No te encontrarás en otro lugar
que no sea la mirada de alguien más.
Te serás tan ajena que te perderás
mil veces
en cada una de tus esquinas,
de tus recodos.
Será más fácil vivir fuera
que dentro,
ocupar otra piel,
otro universo.

Sabrás cuánto te amaron
el día en que te rompas del todo
y entiendas que el primer
desengaño es contigo.
Que la primera persona

dispuesta a hacerte daño
siempre has sido tú.

TENDENCIA

Me duele la gente que huye
de un amor que anhela.
Me duele observar el mundo
queriendo querer
y corriendo en dirección contraria.
Los corazones aprendiendo
a desquererse
por encima de las posibilidades del amor.
La velocidad,
la poca palabra,
el mucho silencio.

Camas llenas de cuerpos
llenos de miedo,
incapaces de dar
algo más que placer.

DEPENDENCIA

Nacemos conectados,
es natural querer morir también así.

EL INTENTO

Recuérdame por qué estamos haciendo esto,
abrázame fuerte.
Tu piel actúa como un faro cuando cierro los ojos,
los latidos vuelven a su música habitual.
Abrázame fuerte,
como si pudiera desvanecerme
en cualquier momento.
Como si ya nunca pudieras volver a recordarme
y estos años no hubieran sucedido.
Como si todas las veces que nos dimos paz
pudieran borrarse.
Abrázame, por favor,
que algo se ilumina dentro de mí, se ordena;
como el aire cuando se hace viento
y de pronto sabe hacia dónde va.

Mientras el corazón siga latiendo,
el amor va siempre hacia algún lugar.

Los corazones no se rompen,
se agotan.

Los corazones necesitan descansar.





RECUERDO

Mientras esperas
que llegue el olvido,
el recuerdo se vuelve pegajoso.
Se adhiere a la boca
para que solo puedas hablar de aquello,
se adhiere a la mirada
para que no puedas ver más allá,
se adhiere a las manos
para que escribas sin parar,
se adhiere a los pies
para retrasar su partida…

y solo el movimiento es capaz
de dejar algo atrás.

AMIGA, ERES UN FARO

Gracias por no dejar de verme tal y como soy cuando yo no he sido capaz de hacerlo. Tienes el talento de saber guardar dentro de ti lo mejor de las personas, por eso cuando nos perdemos eres un faro. Te miro y me veo. y si no, te quedas justo ahí, firme y contundente a pesar de la tormenta, hasta que mis ojos están preparados para mirar la luz; para el recuerdo útil de los destellos que nos atraviesan.
Gracias por salvar esa parte de mí que yo había dado por perdida. El sonido de mi risa, lo espontáneo, lo creativo, la fuerza, el movimiento, la capacidad, la voluntad. Todo eso que no recordaba que existía. Gracias por no dejarte convencer por mi impostora.

Este año es un gracias, salvavidas. Feliz vida, mi continente favorito. Te quiero.

DOCE DE FEBRERO

No es lo que dice la sangre, es lo que manda el corazón. Es en quien piensas cuando te pasan cosas buenas porque sabes que la alegría se va a multiplicar. La casa ambulante donde viven la ternura, los cuidados, los detalles. Donde llega la calma cuando por dentro solo hay terremotos. Una columna de humo en medio de la nada, una toma de tierra.

Me emociona pensar en toda la felicidad que está por venirte, qué orgullo poder darte la mano por todos los senderos. No va a quedar cielo para tanto vuelo.

PIEL, MIRADA, SILENCIO

A veces creo que ya no existe el silencio, que hemos desatendido la capacidad para no oír y la capacidad para callar. Siento que vivimos en un ruido de constante pensamiento volátil e inútil, en constante distracción destructiva, en una soledad llena de gente y cosas que no nos interesan realmente.
Tengo la sensación de que en los tiempos que corren es un esfuerzo encontrar la calma, encontrar la nada, la paz. Nuestras mentes están intoxicadas de píxeles y canciones en bucle, cada dos días un nuevo estribillo trillado, una nueva tendencia y una nueva guerra sin piel.
Las palabras escritas gritan, los audios gritan. Estamos sometidos a la falta de espacio que brota del exceso de presencia. Estamos demasiado, demasiado tiempo.
Hay un superpoder que siempre me ha parecido una condena, y es el de conocer en todo momento lo que todas las personas piensan.
Vivimos en esa maldición. Cada día nos pronunciamos sobre mil asuntos, nos exponemos al juicio y enjuiciamos sin piedad, por inercia, sin darnos cuenta. Esa es la nueva normalidad.

Quiero más piel,
más mirada,
más silencio.

SIEMPRE

El mar y su grandeza
que no es otra
que la de mostrarnos
nuestra insignificancia
y a la vez hacernos sentir parte
de algo inmenso.

El mar.
Un lugar donde las despedidas
y los reencuentros
viven para siempre.

PREJUICIO

No soy un cruce confuso de miradas,
ni una palabra malsonante
entonada a contracorriente.

No soy lo que puede que sea,
ni soy una frase suelta,
ni un juicio sólido
pronunciado en tiempos líquidos.

No soy un momento,
ni dos días desconectados.

No soy quien fui
cuando me conociste ayer
porque ni siquiera soy quien seré mañana.
No soy lo que pienso
ni lo que digo
ni lo que hago
justo ahora.
Ni soy tan mala
ni tan buena.
No somos momentos,
somos contextos
de cientos de miles de universos
que nos habitan.

Así que si tengo que ser algo,
seré algo roto o descosido
que pasará la vida disfrutando
de su propia reparación.
Que pasará la vida aprendiendo
a confeccionarse y a reparar,

a veces con más talento
y otras con menos.

Pero no, no soy nada definitivo,
no me tomes tan enserio;
que yo trataré de hacer lo mismo
con esos momentos tuyos que sé
que son demasiado pequeños
como para que no pueda ver
más allá.



¿LUCIDEZ?

Qué traicionero el corazón
que se estira hasta que no puede más
y una vez se rompe
te hace pensar que podríais
haber sido capaz de todo.

LÍMITES

Creo que es honesto decir que sí,
que a veces me arrepiento
de todo el amor que di
a amigos que no lo son,
que no lo fueron.
Pero no les pediría de vuelta
ni un suspiro,
ni una lágrima,
ni un café.

Todo lo que doy es regalado,
solo en la pérdida está el precio.

TRECE DE ENERO

No sé en qué momento empezó, igual tú tampoco fuiste capaz de reconocerla, incluso puede ser que aún no sepas que ya estás ahí… pero tranquila. No vengo a decirte que te animes, que es que eres muy intensa, que no es para tanto o que dejes de llamar la atención. No vengo a decirte que es culpa tuya por consentir demasiadas injusticias, o porque eres incapaz de vivir los problemas de la vida con la normalidad del resto de personas. No voy a insistir en eso de que por qué estás así si tienes mil motivos para ser feliz, o de que igual no le estás echando ganas… porque ni es justo, ni es cierto, ni tiene sentido.

Conozco la mirada de la tristeza que persiste, la mirada del hastío que inmoviliza tu cuerpo, la mirada de la falta de ilusión que te atrapa entre las sábanas, la mirada del veneno que entra en tu cabeza y convierte lo cotidiano en montañas gigantes que escalar. Conozco la mirada de la desesperanza que hace que tus manos pesen, que tus pies pesen, que tus párpados pesen. Conozco esa voz en tu mente que te dice que te levantes, y la lágrima como único elemento de tu cuerpo capaz de reaccionar a esa petición.

Querida amiga, no sé si eres él o ella, no sé si estás tratándote ya, si has podido hacerlo o si te da miedo. Solo quiero decirte que te entiendo, que te abrazo, y que deseo de corazón que poco a poco vuelvas a ver esas alas que ahora no sabes si algún día tuviste. Date tiempo, lo necesitas, intenta no presionarte. Aléjate de la culpa y aléjate de la angustia que supone estar cansada de estar mal. Ahora mismo no puedes confiar en ti, así que confía en mí: todo esto va a pasar. Recuerda que sabes ser feliz.

DÓNDE VA LO QUE SE PIERDE

La mirada marchita,
la ilusión escondida,
el amor dormido,
las respuestas,
los abrazos,
la generosidad.

Vas y vienes solo porque te lleva el viento
no preguntas qué o quién hay
al otro lado del vendaval.

¿Se puede estar perdida
sabiendo exactamente
dónde estás?

EL MIEDO

El mundo es un espejo:
merece la pena mirarlo de frente,
aunque asuste.

QUEBRANTO

Cuando lloras eres mar,
fuerza, olas, tsunami,
conoces todos los lugares
que te habitan.

Cuando no puedes llorar
vive en ti la pena siendo solo pena,
decepcionada por ocupar
un espacio diminuto
en el que todo el peso se concentra.

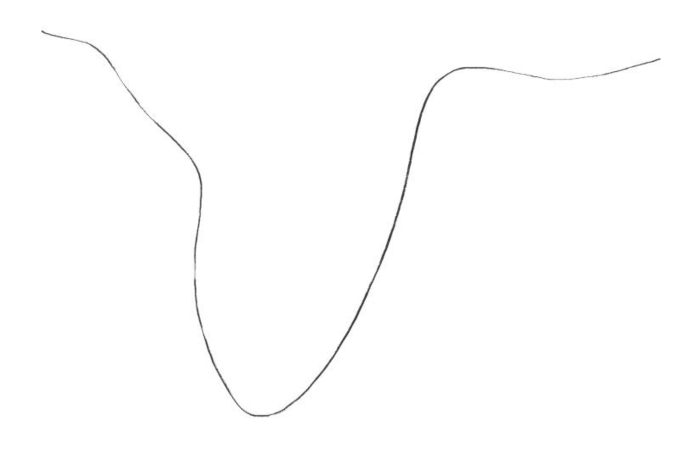
Crecer es vencerse hasta declararse la paz,
donde uno derrama sus lágrimas
también está regando
las flores que vendrán.

EL APAGÓN

el problema soy yo
                        soy yo
me conozco ahora más que nunca
y detesto todo lo que sé
esta inercia irrompible
esta incapacidad para la felicidad
este cuerpo quieto y su universo
todo volviendo una y otra vez
hacia el mismo lugar
soy el problema
el problema soy yo
y estoy atrapada dentro de esta lucidez
de esta cobardía
de esta existencia
de este desamor que no es con la vida
sino conmigo
soy yo
soy yo
soy yo
la jaula y el animal
me estoy viendo nítida
y no quiero verme más
nunca más
porque soy el problema
el problema soy yo
y quiero dejar de serlo
               dejar de ser
                        de estar
no puedo huir
nací rota
no tengo solución.

Una idea puede destruir
la voluntad
y consumirla
como una hoja de otoño
que cae flotando
abandonando el cuerpo
que la alimentó y la sostuvo.

Días más tarde comprendí
que no debía confiar en mi cabeza,



al menos durante un tiempo.

RELATOS

La debilidad que se le reprocha
al hilo
es también la delicadeza con la que
cose y sujeta las heridas de la piel.



APUNTE

He encontrado un escondite para el dolor. Un sitio donde guardarlo y atenderlo. Ya no lo voy dejando olvidado en cualquier lugar ni en cualquier persona.

RESCATE

No sabes si estás en equilibrio
hasta que estás a punto de volver a perderlo.
Evito el vacío, me río del drama.
Me escabullo del derrumbamiento
negándole mi atención.
Paso de puntillas por la memoria,
para recordar el camino de vuelta
por si una mañana de estas
amanezco en el pasado.

No soporto la idea
de no soportar algo más.

DICIEMBRE 2022

Tengo muchas cosas que contarte, así que iré poco a poco a medida que vayan pasando las semanas. Pones el broche al que probablemente haya sido el año más loco de mi vida por infinidad de motivos. Me he acercado al lado menos amable de mis inercias y el silencio acabó explotando en la garganta. La fragilidad inundó todo y quise reconciliarme con ella, he comprobado que algunos de mis libros comienzan a vivir en mí justo cuando termino de escribirlos. Pedí perdón a la lluvia por todas las cuentas pendientes conmigo misma, y mirando al pasado pude revisar el dolor, pero sobre todo lo que me lleva a ese dolor una y otra vez. 2022 ha sido el año de entender, y confío en que 2023 sea el año de aprender. De la acción. Estás siendo un mes raro, veo menos luces en la calle, pero las siento todas en el corazón y en la cabeza.

No podías haber llegado en mejor momento. Normalmente incitas a que nos pongamos objetivos, a fijar propósitos; pero este año ya tenía la fuerza y la lista hecha antes de ti.

Diciembre. Hace unos días me preguntaban dónde está el punto del querer sin dejarse ir, que si se trataba de dar menos; y creo que al fin el puzle encaja en mi cabeza. No se trata de quitar, sino de abrir una parcela que sostenga tu mundo y esforzarse en estar ahí el tiempo suficiente. Que sea tan sólido como para que no llegue a desvanecerse cuando los sentimientos toman el control. Esa parcela es quererse y es querer, y cuando está vacía desequilibra y distorsiona el amor que se pide y el que se entrega. El amor propio no nace del egoísmo, no es lo que nos venden y que tiene que ver con una libertad absurda: cuando sientes mucho, dedicarse tiempo es el acto de amor más reconfortante que existe. y quien te quiere, lo sabe. Lo sabe hasta cuando tú no eres capaz de verlo.

SÉ DE LA LUZ PORQUE UN DÍA ME APAGUÉ

Sé de la luz porque un día me apagué. y ciertamente no fue cosa de un día, la vista se va acostumbrando a mirar en la oscuridad y casi no te das cuenta. Enfocas a través de las pestañas, con dolor de cabeza de fruncir el ceño y con un cansancio que atraviesa la piel de fuera hacia dentro. Es como cuando de pequeña viene tu madre a encenderte la luz, porque llevas tanto tiempo concentrada en la lectura que no te has dado cuenta de que es casi de noche. No sabes que no estabas viendo casi nada hasta que te sorprende ese golpe foco. En soledad, hace falta que se haga totalmente de noche para entender que estás a oscuras. Te acostumbras a la tristeza, dialogas con ella hasta borrarle el nombre y bautizarla con el tuyo. Es difícil amanecerse, pero cuando vuelve la lucidez, te ha dado tiempo a aprenderte todos los caminos del laberinto que te ha llevado hasta ahí. y recuerdas la risa, y el amor, y los propios recuerdos sanan contigo.

CONMIGO

Solo ahoga la soledad
a quien, por momentos,
se olvida de sí mismo;
y es que es difícil
tenerse presente
cuando no te encuentras en la
mirada de alguien más.
También a quien no le basta
con su propia existencia
porque percibe más contundente
el color de las sombras,
o bien porque un día olvidó su luz.
Ahoga la soledad
cuando no basta con tu propio cuerpo,
cuando no te envuelve tu abrazo,
cuando el tiempo es un lugar
vacío de paz,
lleno de un silencio en guerra;
cuando la calma no basta,
incomoda.

Que baste,
que contigo baste.
Para un tiempo,
para ahora
o para siempre.
Que basten tus manos
cuando el mundo
se deshace entre otras pieles.

Que baste el aire acariciando
la garganta a punto de romperse,
que basten las flores en los ojos,
que basten los pasos,
los recuerdos,
el futuro incierto dando igual.

Que contigo baste
y la vida nunca
será para nada.
El mundo necesita
menos estrellas en el cielo
y más personas brillando aquí.

POR SI YA ES TARDE

Escribo este poema
por si ya es tarde,
para que recuerdes con cariño
el amor desenfrenado que sentiste
por esa persona que creías que era yo
cuando nos conocimos;
para que me recuerdes con la ternura
con la que nos miramos
ahora que ya sabemos quiénes somos.
Escribo este poema
por si ya no, ya nunca,
por si «ya» es un futuro sin nosotros;
tú y yo en otros lugares
desde donde el presente
no acaricia nuestra casa.
Escribo este poema por si
nuestros ojos ya no miran
el mismo techo al despertar,
y los pájaros que cantan en tu ventana
ya no son los que cantan en la mía.
Escribo este poema
por si ya es tarde
y la despedida ya está dicha
y las maletas están deshechas
y la ropa guardada en nuevos cajones.
Por si no logramos reír a tiempo
ni besarnos a tiempo
ni acariciarnos a tiempo.
Escribo este poema
por si ya no,
por si ya es tarde
algún día.

CALMA

Calma. Cada vez beso más la paleta de grises, supongo que por esta tendencia constante de poner en entredicho las inercias. Como tenemos toda la información, nos sentimos en el derecho de exigir que cada persona sea su mejor versión ya, ahora, en este preciso momento. Nos estamos olvidando de que hay cosas que quizás estemos toda la vida aprendiendo. Acompañar en ese aprendizaje lento forma parte del riesgo que supone querer. Queremos optimizar la elección de nuestra persona ideal para que no haya fisuras ni en la amistad, ni en la familia, ni en las relaciones de pareja. El riesgo es inherente y las fisuras inevitables, pero no siempre insalvables.

Cada vez veo más cómo las personas se hablan mal, se piensan mal; cómo anteponen el prejuicio, presuponen la maldad, pasan por alto las emociones ajenas, recogen el envoltorio de las palabras y muestran desinterés por lo que guardan. Ay, si nos miráramos más por dentro. Queremos ponernos a salvo, pero el odio no tiene orillas. Qué bonito sería volver a existir con calma.

PÉRDIDA

Estás aquí, caminas a mi lado:
todos los charcos apuntan al cielo
y ya no hay lugar
donde tu ausencia no brille.

Brindo por quienes no están,
para que estén siempre.
Brindo por quienes estamos
por hacer eternos a los que ya no.
ilustración.



A LA LLUVIA

Pido perdón por cada baile
que negué a la lluvia,
por cada charco que dejé por pisar.
Pido perdón por entender solo
una forma de tormenta,
esa de la que uno se refugia y se asusta
y que parece un manto de llanto y huida.
Pido perdón por no celebrarte
con todo mi ser,
por no reír lo suficiente,
por quedarme quieta mientras el cielo
me daba de beber y regaba mis huesos.
Pido perdón por todas las veces
que me ahogué en la sed
con los pies fríos y empapados.

Un abrazo por cada tormenta perdida.
Un suspiro por esta nueva piel.

PERFECTA

QUIERO SER

Quiero ser perfecta. Ponerme cinco despertadores y remolonear en la cama hasta posponer el séptimo. Ser perfecta, ducharme con el agua ardiendo, la música muy alta y jugar a ser un mapache con el maquillaje derretido bajo los ojos; el maquillaje que no me quité antes de irme a dormir. Quiero ser perfecta, dejar preparada por la noche la ropa que voy a ponerme por la mañana y acabar cambiándola a última hora justo antes de salir. Ser perfecta, desayunar cualquier cosa mientras abro la puerta con el codo y a la vez me pongo algo de colorete con la mano libre de bolsos.

Quiero ser perfecta. llegar tarde a todos sitios y pedir perdón mil veces. Quiero nunca dejar de intentar llegar a tiempo. Quiero aburrirme de lo de siempre y adorar lo de siempre según el día. Quiero que se me antoje comida basura siete días a la semana y renegar y también sucumbir.

Quiero humor. Quiero reírme, y reírme tan desde el estómago que llegue a olvidar que se me están viendo los dientes y no repare en tapármelos. Quiero reírme hasta quedarme sin respiración y hacer ruidos raros. Quiero no saber contar chistes y reconocerlo cada vez que me inviten a hacerlo.
Quiero que me hagan gracia cosas que hacen gracia a todo el mundo, y otras que no hacen gracia a nadie.

Quiero interrumpir irremediablemente cuando otra persona habla de algo que hace que me ardan las tripas. Quiero debatir, y también quiero reprimirme y convencerme de

que no merece la pena. y cambiar de opinión y sentir ese placer que solo sientes al poner a prueba tus argumentos.

Quiero cuidar a las personas que quiero. Quiero no saber hacerlo a veces. Quiero aprender a volcarme sin vaciarme.

Quiero bastarme y no esperar nada más allá de lo genuino. Quiero ser perfecta, olvidar la felicidad y encontrarla de frente en cualquier gesto. Equivocarme y quererme así, y que me quieran así, sabiendo que soy buena, aunque a veces no sea capaz de salir de mis enredaderas.

El margen de error se mide en perspectiva. Por todo lo que fuimos, lo que somos, y lo que queda.



RESERVAS DE ILUSIÓN

Existen dos tipos de sueños:
los que están por lograr
y los que están por descubrir.

FLORECER

Septiembre se deshace en hojas secas
para acompañarme desde el suelo.
Adelgaza sus ramas
para que mis huesos
no me asusten.
Me trae olores conocidos
de leña y fuego.

FUERTE, CRISTALINA

Puedo respirar
debajo del miedo,
ahora que el miedo
no ocupa todo.
Me veo, amor.
Fuerte, cristalina, capaz.
He dejado de existir
a través de mi sombra,
he dejado que la luz
me atraviese.
Cuento los logros,
me veo en ellos
y los acaricio como
símbolo de todo el amor
que me he negado.
No soy tristeza
aunque a veces esté triste.
No soy soledad,
tenías razón,
no eras tú mi soledad.

Era yo mi abandono.

INFINITO

Tuve que hurgar en más de una herida,
limpiar al máximo los recuerdos
intoxicados que quedaron dentro
y que de algún modo hoy forman parte
de mis maneras, de mis inercias.
Pude contemplar el vacío
desde el interior,
y no fue tan dañino como el desprecio
que puedes llegar a sentir por ti misma
cuando la existencia te atrapa
en lugar de liberarte.
Sané la memoria
besé la raíz.
Comprendí, perdoné,
descarté la culpa de todos los lugares
y me volví a conquistar.
Me llevé al mar,
recordé mis bondades
y las de aquellas personas
que borré junto al dolor.

El amor va de permitirse fallar
y de permitirse el error
y de no llamar error a lo incompatible.
El amor va también de encontrar en ti
el lugar adecuado para lo incómodo
sin destruirlo;
por eso consiste a veces
en marcharse y dejar ir

pero también en saber despedirse.
El amor va de perspectiva,
de entender que es imposible
empezar de cero
por muy lejos que te vayas.

Amar es conservar
y conservar es cuidar del pasado
para que no pese,
y cuidar del futuro
para que el presente
nos deje florecer.

VOLVER

He vuelto.
Como las flores, pero a lo bestia.
Como una ola que rompe sobre sí misma.
Como un volcán que erupciona para crecer.
Como una grieta en el cielo que te lleva directa de vuelta al universo.
Como un huracán que solo buscaba recuperar sus causas perdidas.
Como una estrella fugaz que renace y se deja ver.
Como siempre, ahora que siempre es algo nuevo.

HUYE

Una vez alguien me dijo: te gustan los gatos, ¿verdad? tienes que ser uno de ellos. Aprende a alejarte de aquello que te hace daño. Yo no podía marcharme, solo sabía quedarme; la voluntad era un suspiro y se fugaba con la cordura. El corazón intoxicaba la razón, usando el dolor como veneno. No me duele la piel, pero sí los recuerdos, los recuerdos arden. Lo entendí con ese símil, un gato. Que se protege hasta de lo que le cuida. Que sale a correr cuando oye un ruido nuevo y no deja espacio para lo malo conocido. Un gato. Desaprender la quietud, la rigidez, la carrera de vuelta hacia lo que te empuja para que te marches.

Un golpe de conciencia. Decir que no a los latidos y asumir que no son una brújula hacia lo correcto, hacia la verdad. Conviene a veces agarrar toda esa ternura y huir hacia un lugar seguro con aire y pulmones nuevos.

POLOS OPUESTOS

Es más fácil admirar
las alturas a las que mis medidas
no alcanzan,
la palabra dicha
que en tu boca suena amable
y en la mía no.
El enfado que en ti se esfuma rápido
pero que en mi cuerpo se queda a dormir.
Tu talento inquieto
para soñar realidades
y esa generosidad inagotable
que reparte a los demás
y solo guarda para sí
el recuerdo de que fue posible.
La alegría que enciende
cualquier sala gris
por triste que sea.

Solo se atraen
los polos opuestos
que aman desde la inspiración,
desde la admiración;
que practican en sus maneras
el reto de no saberse perfectos
ni definitivos.
Solo funciona el amor
de aquellos polos opuestos
que aprenden de los reflejos,
que se hacen grandes entre sí
observando con paciencia
la diferencia.
Solo se atraen los polos opuestos

que persiguen el equilibrio
y que son capaces de verse
a verse más allá
de su propia mirada.

LOS MALOS

Habrá quien se beneficie
de la bondad y el silencio.
Qué poder más frágil.

OASIS

Cuando no te queden fuerzas para sanar,
descansa la herida,

déjala doler.

EN GUERRA

A quienes aman como animales,
a quienes aman con miedo,
a quienes aman inconscientes,
a quienes aman escondidos,
a quienes aman inmóviles,
a quienes aman diciendo no amar,
a quienes aman amar,
a quienes aman con cautela,
a quienes aman huyendo,
a quienes aman en el intento.
A todas, a todos.
No dejéis de celebrar el amor.
No dejemos de impulsarlo con mayor o menor torpeza,
con mayor o menor talento.
El mundo necesita amor, siempre.

EMOCIONAL

Por ser emocional se me eriza la piel cuando hundo mis manos en la arena de la playa. Los atardeceres no pasan desapercibidos, me los llevo todos clavados en la retina. También las tormentas, el verde de los chopos y su vertical desnudez cuando se desvisten en invierno. Recuerdo todos los colores de las hojas cuando tornan otoño y retengo el sonido cuando crujen bajo la suela de mis zapatos. Prefiero un corazón ardiendo que corra el riesgo de consumirse, a una vida de puntillas sin la virtud o el placer que siento al recrearme en el olor de las páginas de un libro, o en el vértigo vencido al repasar capítulos de la propia memoria. Prefiero la nostalgia al presente insípido. Prefiero el dolor a la ignorancia de quien no reconoce sus matices.
Ser muy emocional es un regalo, y pesa, pero también te ancla a la existencia en un plano privilegiado.

QUERIDA YO

Tengo las manos manchadas de tiza
y un abrazo recién dado en el corazón.
Hemos pasado la tarde en la playa y
estamos en la calle jugando a la rayuela
con otros niños y niñas
después de una ducha.
El sol duerme en la piel,
y amanece en las mejillas.
La persiana está remangada
y al fondo, en la cocina, abuelo prepara
un huevo hervido migado con pan.
Abuela entra y sale,
está atenta a que no cruce la carretera
y me lo recuerda con cariño.
Pronto llegará mamá del trabajo,
tan guapa como siempre y tan feliz
de que yo exista.
Meteré la cara en su cuello lleno de rizos
y su perfume se quedará flotando
durante un rato en mi nariz.
Estaremos juntas la cama,
hablaremos y reiremos
hasta que llegue el sueño.
Me arropará, besará mi mejilla
y desde la puerta
me mirará dulce durante unos segundos
pensando que ya estoy dormida,
sin saber que yo,
dulce también,
la estoy mirando.
Mañana vendrá papá,
y abriré la puerta de su coche

con hormiguitas en el corazón.

Papá, siempre ilusionado e inquieto,
guardando su cansancio
y cualquier otra emoción que empañe,
inventando cosas que hacer
para hacerme feliz.
Dibujaremos, leeremos cuentos,
iremos a patinar,
escucharemos música.
Jugaré, saltaré, correré.
Seré niña, niña y niña
y él, niño conmigo
para que yo lo pueda ser.

No hallo en mí un lugar
ajeno a la paz
en estos días de verano,
dama de noche y sal.

No dejes que me pierda
ni en la luz ni en la sombra,
no dejes que olvide
estas manos llenas de tiza,
este amor que me desborda.
No dejes que deje de ser quien soy,
guarda en ti todo este yo,
este recuerdo de nítida felicidad.
Que cuando te pierdas
yo seré la verdad más importante.

Esta niña que existe,
que soy,
que eres,
que vamos a ser.

DONDE DESCANSAN LAS FLORES

Amo como amo
y estas flores que nacen en mí,
tan salvajes a veces y
tan minuciosamente diseñadas otras,
descansan sobre los restos
de mis errores y mis aciertos,
de lo genuino y de lo impostado
de lo vivo y lo olvidado.

Toda la fragilidad crece
de la tierra de mi historia,
de las lágrimas que la riegan,
de la risa que la desordena
y los suspiros que se perdieron
entre sus grietas.

Amo como amo y estas flores
rompieron hielo y asfalto,
atravesaron el fuego una y otra vez,
aprendieron a esperar.

Amo como amo
y quiero seguir amando.

Hoy acaricio mi jardín
con la ternura que siempre
han merecido todas las personas
que algún día fui,
especialmente aquellas
que desprecié.

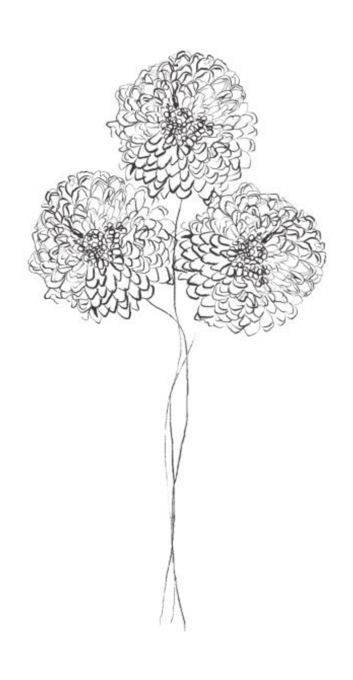
Hoy acaricio este vergel,
besando el lugar
donde descansan los brotes
de todo lo que seré,
dispuesta a elogiar el esfuerzo
de lo que aún no es
pero que está siendo y será
suficiente.

SER

Qué bueno es volver a ser
por un instante
quien fuiste una vez.
Recordarse como quien encuentra
en un bolsillo antiguo
un objeto valioso
que daba por perdido.
Rescatarse de la distorsión
de los espejos de la memoria,
rescatarse de los hilos del tiempo.
Arrullarse entre risas olvidadas
y olvidarse de los porqués,
de cómo y de cuándo.
Existir y vibrar mientras suena
una canción que llevabas años
sin escuchar,
y que los años no pesen
ni duelan
ni sangren.
Qué bueno es volver a ser
por un instante
aquella persona que una vez fuimos,
pero mejor.

PUNTO y COMA

Me gusta el final de la primavera. La luz del atardecer de abril. Me gusta mirar cómo bailan los estorninos a través de la ventana. Me gusta leer cuando estoy sola. Me gusta el café frío. Me gusta que pesen los treinta y pocos, tener que mimarme para estar sana. Me hace gracia la pereza sentida y vencida, y me hace gracia este placer nuevo que nace de cuidar que no haya ruido visual en cada estancia de casa. Me gusta este pelo largo que nunca había visto. Me gusta la calma, la distancia con la que miro, lo cerca que estoy de mí. Me gusta ese momento imprevisible y necesario en el que, de pronto, todas las piezas encajan. Me gusta sentir el paso del tiempo en la piel, significa que lo conseguí.





Donde descansan las flores
Sara Búho

Ilustrado por la autora

Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 – 28027 Madrid
lunwerg@lunwerg.com
www.lunwerg.com
www.instagram.com/lunwerg
www.facebook.com/lunwerg
www.twitter.com/Lunwerglibros
Diseño y maquetación: Lunwerg, 2024

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2024

ISBN: 978-84-19875-47-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia
www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!



Hogar, verde hogar

Clara Redondo (@plantitiscronica)
9788419466037
208 Páginas

¿Sabías que el 90% de las plantas de interior que no sobreviven es porque no las regamos bien? Ellas mismas nos mandan señales de cuándo debemos hacerlo; olvidémonos del mantra «una o dos

veces a la semana» si no queremos que nuestras amigas verdes pongan sus raíces en el jardín del más allá.

Con la ayuda de Clara Redondo y sus *plantastic tips*, hasta el más principiante podrá **convertir su casa en una jungla.** Se acabaron las excusas, ya no vale eso de «Se me mueren hasta los cactus». Tipos de iluminación, sustratos, kits de herramientas básicas, esquejes, fertilización, solución de plagas y enfermedades… De todo esto y mucho más habla *Hogar, verde hogar*, un manual que te permitirá **descifrar el lenguaje de las plantas para que ellas y tú disfrutéis de una larga y feliz vida en común**.

Incluye una guía con los cuidados específicos de más de 25 tipos de plantas.



A tope con Nieves Fit

Nieves Bolós (@niieves_fit)
9788419466341
200 Páginas

La relación con nosotras y con nuestro cuerpo no es fácil. Vivimos bombardeadas por imágenes de un canon de belleza irreal y, por si eso fuera poco, para formar parte de él nos recomiendan mil métodos y soluciones milagrosas que, por supuesto, nunca dan resultado.

Nieves Bolós lo sabe bien. Durante su etapa como modelo, tuvo problemas con la alimentación y con el físico: estaba extremadamente delgada, obsesionada con la comida y con la báscula, asfixiada en una talla que nada tenía de saludable. Fueron años de intenso sufrimiento, del que finalmente consiguió recuperarse gracias al deporte y la psicología.

Y por eso mismo te invita a darle un vuelco a tu vida. Su propuesta —no solo como profesional sino también motivada por su experiencia personal— es simple: si lo que has hecho hasta ahora no funciona, ¡CÁMBIALO! En este libro te propone un **plan de 4 semanas que te permitirá adquirir los hábitos necesarios para estar en forma por fuera y por dentro**. Este plan está compuesto de:

- **Deporte:** rutinas (ejercicios y técnica) para mejorar tu composición corporal.
- **Alimentación:** planes alimentarios saludables para perder grasa corporal y/o para ganar masa muscular con recetas sencillas y deliciosas.
- **Psicología:** ejercicios introspectivos para mejorar tu relación con la comida y, sobre todo, contigo misma.

¿Preparada para alcanzar tu mejor versión?



Todo saldrá bien... a veces (René Merino 3)

Merino, René

9788418820892

112 Páginas

Con la sensibilidad y lucidez tan propias de su lenguaje, **René**

Merino decide compartir su historia personal lidiando con la ansiedad y los problemas de salud mental. Tras una época de angustia desencadenada por la pérdida de trabajo, el autor entra en una espiral de síntomas (ansiedad, insomnio, ataques de pánico…) que le condicionan hasta el punto de no poder seguir con su rutina habitual: **uno de esos momentos en la vida en los que alguien «se rompe».** René lucha contra su enfermedad y sus prejuicios hasta que al fin busca ayuda profesional… y empieza a remontar. Al hacerlo, nos abre los ojos sobre nuestras propias ideas preconcebidas y nos hace partícipes de **un emotivo viaje hacia la sanación** en el que muchos nos veremos reflejados.



Las mujeres detrás de Picasso

Tenenbaum, Eugenia

9788419466679

184 Páginas

Las mujeres detrás de Picasso pone el foco en las protagonistas tanto de la vida como de la obra del célebre pintor. **Olga Khokhlova, Dora Maar, Françoise Gilot o Jacqueline Roque** son

solo algunos de los nombres que inspiraron al malagueño, le ayudaron a promocionar su obra y le cuidaron en todas las etapas de su vida. ¿Cuánto sabemos de él y cuánto de ellas? Mujeres de talento desbordante, todas tuvieron que superar innumerables obstáculos y enfrentarse a las violencias que sobre ellas vertieron tanto el artista y el entorno en el que les tocó vivir como, más tarde, la historiografía y sus sesgos de género. Este libro nos acerca a las **biografías** de quienes hicieron que Pablo se convirtiera en Picasso y de quienes existieron no *gracias al* pintor, sino *a pesar de* él.

Eugenia Tenenbaum, historiadora del arte y experta en perspectiva de género, traza los perfiles de cada una de las protagonistas. A través de diversos géneros y recursos literarios, reconstruye fragmentos de las vidas de estas mujeres fascinantes para devolverlas al lugar en el que siempre deberían haber estado.

Tanto la portada como las ilustraciones interiores corren a cargo de **nueve artistas** de gran relevancia: **Naranjalidad,María Hesse, Laura Agustí, Esther Gili, Lady Desidia, María Herreros, Ana Santos, Isa Muguruza** y **Sara Herranz.**

Las mujeres detrás de Picasso es una obra para **cuestionar la historia**, descubrir y comprender mejor algunos capítulos esenciales de nuestro pasado más reciente y **acercarnos al arte de una manera inclusiva** y justa, que entienda la **creación artística como un esfuerzo colectivo** en lugar de como un trabajo individual.

una fuerte tormenta de nieve obstaculiza la línea férrea por donde circula el **Orient Express**. Procedente de la exótica Estambul, en él viaja el detective Hércules Poirot, que repentinamente se topa con uno de los casos más desconcertantes de su carrera: en el compartimiento vecino, Samuel E. Ratchett ha sido asesinado mientras dormía, pese a que ningún indicio trasluce un móvil concreto. Poirot aprovechará la situación para indagar entre los ocupantes del vagón, que a todas luces deberían ser los únicos posibles autores del crimen.

Una víctima, doce sospechosos y una mente privilegiada en busca de la verdad.